|  |  |
| --- | --- |
| **Étkeztetési Szolgáltató Gazdasági Szervezet** | **1134 Budapest, Róbert Károly krt. 49-51.** |

| **Heti étlap 2023.12.25. - 2023.12.31., 52. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kakaó szívószálas, Kalács, Teavaj | | | Tej szívószálas, Gyulai szárazkolbász, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka | | | Tej 3 dl, Sajtos rúd | | | Gyümölcstea, Tömlőssajt 50 g, Magvas zsemle, Paradicsom | | | Tej 3 dl, Gabonapehely | | | Tej szívószálas, Kakaós csiga | | | Kakaó szívószálas, Croissant | | |
| Energia: 609,60 Kcal / 2 548,13 Kj | | | Energia: 312,68 Kcal / 1 307,00 Kj | | | Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj | | | Energia: 159,07 Kcal / 664,91 Kj | | | Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 Kj | | | Energia: 327,41 Kcal / 1 368,57 Kj | | | Energia: 487,00 Kcal / 2 035,66 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 13,78 g | 26,40 g | 17,00 g | 22,14 g | 24,93 g | 10,26 g | 19,74 g | 33,41 g | 16,80 g | 18,49 g | 12,72 g | 7,35 g | 13,10 g | 12,00 g | 3,35 g | 9,10 g | 14,55 g | 1,80 g | 12,20 g | 22,50 g | 10,30 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 78,86 g | 28,16 g | 1,07 g | 47,28 g | 8,70 g | 2,63 g | 52,58 g | 13,80 g | 1,17 g | 65,24 g | 0,56 g | 3,11 g | 46,30 g | 27,30 g | 0,51 g | 38,16 g | 8,46 g | 0,23 g | 65,40 g | 20,30 g | 1,46 g |
| 1,3,6,7 | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,12 | | | 1,7,(5),(6),(8) | | | 1,7,(5),(6) | | | 1,7 | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Keksz Mesefit Zab, Banán | | | Actimel ivójoghurt, Narancs | | | Natúr joghurt, Korpás kifli | | | Narancs, Perec 60 g | | | Sajtos stangli, Natúr joghurt | | | Vaníliás krémtúró, Kifli | | | Kockasajt, Kifli, Paradicsom | | |
| Energia: 442,90 Kcal / 1 851,32 Kj | | | Energia: 180,54 Kcal / 754,66 Kj | | | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | | | Energia: 103,54 Kcal / 432,80 Kj | | | Energia: 213,86 Kcal / 893,93 Kj | | | Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 Kj | | | Energia: 175,51 Kcal / 733,63 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 6,05 g | 7,32 g | 3,40 g | 4,30 g | 2,00 g | 1,00 g | 9,11 g | 4,81 g | 2,84 g | 9,28 g | 7,44 g | 2,86 g | 10,15 g | 6,80 g | 4,29 g | 11,30 g | 5,51 g | 3,37 g | 6,05 g | 3,70 g | 2,00 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 85,34 g | 9,12 g | 0,24 g | 33,25 g | 11,90 g | 0,12 g | 30,16 g | 6,72 g | 0,70 g | 64,06 g | 4,62 g | 0,02 g | 27,17 g | 6,72 g | 0,97 g | 47,36 g | 20,46 g | 0,59 g | 28,60 g | 1,40 g | 0,74 g |
| 1,7,(3),(5),(8) | | | 7 | | | 1,7 | | | - | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csontleves zöldséggel, Töltött káposzta, Kovászos kenyér, Ishler/linzer | | | Fokhagymás sajtos harcsa, Petrezselymes jázminrizs, Majonézes céklasaláta, Tárkonyos csirkeraguleves, Zserbó | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Paprikás burgonya, Csemege uborka, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Csurgatott tojásleves, Tarhonyás hús, Céklasaláta | | | Frankfurtileves, Almás diós guba, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Sonkás kocka, Nápolyi szelet | | | Húsleves, Párolt lilakáposzta fél, Hagymás törtburgonya, Bajor sertéssült, Ishler/linzer | | |
| Energia: 669,41 Kcal / 2 798,13 Kj | | | Energia: 1 052,29 Kcal / 4 398,57 Kj | | | Energia: 633,90 Kcal / 2 649,70 Kj | | | Energia: 495,50 Kcal / 2 071,19 Kj | | | Energia: 809,89 Kcal / 3 385,34 Kj | | | Energia: 863,31 Kcal / 3 608,64 Kj | | | Energia: 712,27 Kcal / 2 977,29 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 32,59 g | 26,61 g | 10,18 g | 55,84 g | 33,03 g | 7,69 g | 28,23 g | 29,02 g | 8,28 g | 23,83 g | 20,61 g | 4,90 g | 30,49 g | 23,55 g | 6,93 g | 34,11 g | 34,08 g | 15,99 g | 37,61 g | 27,45 g | 7,91 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 109,85 g | 15,53 g | 5,09 g | 127,75 g | 9,43 g | 2,53 g | 107,51 g | 26,98 g | 3,19 g | 62,81 g | 8,56 g | 1,03 g | 146,30 g | 45,68 g | 1,30 g | 109,08 g | 30,48 g | 3,23 g | 115,62 g | 21,17 g | 3,66 g |
| 1,3,5,7,9,(6),(10),(12) | | | 1,3,4,7,8,9,10,(5),(6) | | | 1,10,(4),(5),(6),(7),(9) | | | 1,3,10,(4),(5),(7),(9) | | | 1,7,8,(3),(9),(10) | | | 1,6,7,(3),(5),(8) | | | 1,3,7,9,(10) | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Puding | | | Gyümölcsrizs | | | Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Retek | | | Túrós táska | | | Pizzás csiga 100 g, Mandarin | | | Banán, Pogácsa klf. | | | Puding, Keksz Mesefit Zab, Narancs | | |
| Energia: 134,00 Kcal / 560,12 Kj | | | Energia: 214,00 Kcal / 894,52 Kj | | | Energia: 54,34 Kcal / 227,14 Kj | | | Energia: 391,00 Kcal / 1 634,38 Kj | | | Energia: 420,21 Kcal / 1 756,48 Kj | | | Energia: 262,50 Kcal / 1 097,25 Kj | | | Energia: 409,65 Kcal / 1 712,34 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 3,80 g | 3,80 g | 2,60 g | 6,00 g | 4,40 g | 2,80 g | 9,09 g | 4,00 g | 1,08 g | 8,30 g | 20,00 g | 9,10 g | 10,45 g | 10,15 g | 4,00 g | 6,33 g | 16,37 g | 4,47 g | 7,98 g | 11,58 g | 6,00 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 21,40 g | 18,10 g | 0,18 g | 37,40 g | 26,20 g | 0,46 g | 20,60 g | 0,12 g | 1,22 g | 44,50 g | 11,10 g | 0,90 g | 68,50 g | 5,10 g | 1,31 g | 77,36 g | 0,00 g | 1,05 g | 65,79 g | 27,22 g | 0,38 g |
| 7 | | | 3,7 | | | 1 | | | 1,7 | | | 1,3,6,7 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,7,(3),(5),(8) | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Citromos tea, Téliszalámi, Margarin Delma TM, Rozskenyér, TV paprika | | | Főtt füstölt tarja, Mustár,  Kovászos kenyér, Gyümölcstea | | | Citromos tea, Hamburger | | | Tej szívószálas, Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, TV paprika, Rozskenyér | | | Gyümölcstea, Császárzsemle, Margarin Delma TM, Uzsonna (toust) gépsonka, Pritamin/kaliforniai | | | Citromos tea, Kovászos kenyér, Lilahagyma, Tepertőkrém | | | Citromos tea,  Főtt virsli rúd, Mustár,  Kovászos kenyér | | |
| Energia: 583,05 Kcal / 2 437,15 Kj | | | Energia: 442,89 Kcal / 1 851,28 Kj | | | Energia: 1 095,04 Kcal / 4 577,27 Kj | | | Energia: 468,00 Kcal / 1 956,24 Kj | | | Energia: 356,34 Kcal / 1 489,50 Kj | | | Energia: 658,18 Kcal / 2 751,19 Kj | | | Energia: 650,65 Kcal / 2 719,72 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 19,72 g | 26,46 g | 10,35 g | 21,42 g | 13,31 g | 4,43 g | 34,05 g | 42,48 g | 15,57 g | 19,13 g | 14,90 g | 5,10 g | 14,39 g | 6,48 g | 2,31 g | 12,61 g | 34,09 g | 13,36 g | 22,84 g | 28,51 g | 11,01 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 63,54 g | 9,79 g | 3,61 g | 60,72 g | 2,49 g | 4,34 g | 141,33 g | 34,08 g | 4,09 g | 63,52 g | 9,41 g | 2,93 g | 56,87 g | 0,91 g | 1,27 g | 69,35 g | 9,29 g | 1,87 g | 71,11 g | 11,13 g | 4,74 g |
| 1,12 | | | 1,10,12 | | | 1,3,7,10,12,(6) | | | 1,7 | | | 1,12 | | | 1,7,10,12 | | | 1,10,12 | | |